كيفَ أشعرُ حيالَ



المولود الجديد





Dar Al Moualef
دار المؤلف

المقدمة

فَرح ومَاجِد ووَعْد وعبدُ الله رفاقٌ في الصفِّ نفْسِه. تنتظرُ كلٌّ مِنْ والدةِ عبدِ الله ووالدةِ وَعْد وِلادةَ طفلَيْهما الجدِيدَيْن.

ومِنَ المعروفِ والشَّائعِ أنَّ المَوْلودَ الجديدَ يصحَبُ معهُ تغيُّراتٍ في العائلَة، تماماً كما حصلَ معَ الرِّفاقِ الأربعةِ الذينَ سيرْوِي كلٌّ منهُم مشاعِرَه وأحاسِيسَهُ هُوَ في هذا الموضُوع.



بانتظارِ المولودِ الجَديد

عبدُ الله وماجد رفيقانِ في صفٍ واحِد. كانَ عبدُ الله يتطلَّعُ لإخبارِ مَاجِد بِالنبأ المُهِمّ.
وهُوَ أَنَّ والدتَهُ حاملٌ وتنتظرُ ولادَةَ طفلٍ في خِلالِ خمسة أَشْهُر.
ويقولُ عبدُ الله إنَّهُ يشعُرُ بالحَماسة لهَذا المولودِ سواءٌ أكانَ صَبِيًّا أم بِنتاً
وإنَّهُ سيلعَبُ معَهُ كثيراً.
هلْ تنتظِرُ عائلُتكَ مجيءَ مَوْلودٍ جدِيد؟







يمكِنُكَ الاستِمتاعُ في حضْنِ عائلةٍ صغيرةٍ أو عائلةٍ كبيرةٍ.

من أينَ يأتي الأطفالُ؟

يأتي الأطفالُ من التقاءِ بويْضةٍ وبذرةٍ. تكونُ البويْضةُ من الأمِّ والبذرةُ منَ الأبِ. وعندما تتلاقحانِ تُكوِّنانِ الجنينَ داخلَ رحمِ الأمِّ.



كيفَ ينمو الجنينُ؟

ينمو الجنينُ في رَحِمِ الأمِّ بجانبِ المعدةِ. في البَدْءِ يكونُ صغيرَ الحجْمِ ثمَّ يكبرُ ويزدادُ حجماً شيئاً فشيئاً ويكبرُ بطْنُ الأمِّ في الوقتِ عينه. ويمكنُكَ تحسُّسُ حركةِ الجنينِ إذا كانتْ والدتُكَ حاملاً.



كيفَ تشعرُ تجاهَ المولودِ الجديدِ يا عبدَ الله؟

أشعرُ بالحماسةِ. فأنا لديَّ أصلاً، أختٌ أصغرُ منِّي تُدْعَى سَمَر. لكنَّني لا أذكرُ شيئاً عنْ ولادتِها فقدْ كنتُ أثناءَها في الثالثةِ منْ عُمْري. لكنَّني هذهِ المرَّةَ أرافقُ أمِّي دائماً إلى العيادةِ حيثُ تُجْري الفحوصاتِ وأتمكَّنُ منْ رُؤْيةِ الجنينِ على شاشةِ تلْفازٍ.



مشاعِرُ مختَلَطَة

حِينَ رجعَتْ وَعْد إلَى البيتِ، أخبرَتْ أمُّها عنْ نبأ حَمْلِ والدَة عبدِ الله. فقالَتْ لهَا أمُّها إنَّها هيَ أيضاً حامِل. وتقولُ وَعْد إنَّ مشاعِرَها مُختلطةٌ بِهذا الشَّأْن. وكانَ عبدُ الله قدْ أخبرَها أنَّ أختَهُ سَمَر حزِينَةٌ أيضاً.

وأنتَ أيُّها القارِئُ، بِمَ تشعُرُ إذَا كانَتْ والدتُكَ حامِلاً؟



عائلةٌ جديدةٌ مع أبٍ أوْ أمٍّ جديدَيْن

إذا كنْتَ تسكُنُ مع أحَد والدَيْكَ وكانَ هذا الطرَفُ مُرتبطاً بشَريكٍ جديدٍ وبانتظارِ مَوْلودٍ جديد، فَقَدْ تشعُرُ بالإهمالِ مِنْ قبَلِه وبأنَّهُ يكُنُّ مَودَّةً أكبرَ للمَوْلودِ الجديد. ولكنْ كُنْ واثقاً أنَّ حبَّهُ لكَ لنْ يتغيَّرَ أبداً.



راضٍ أمْ منزَعِجٌ؟

قد تَشعُرُ بالحَماسةِ أوِ الفَخْرِ عندَما تكونُ والدَتُك حاملاً. ومنَ المُمكنِ أنْ يتملَّكَكَ المَلَلُ وينفَدَ صبْرُكَ لأنَّها تعِبَة. ويُحتمَلُ أنْ تنزَعِجَ إذا لمْ تعُدْ قادرةً على اللَّعِبِ معَكَ كمَا في السَّابِق.



كيفَ تَشعُرُ والدتُك؟

إذَا كانتْ والدتُك حامِلاً، فمنَ المُحتمَلِ أنْ تَشعُرَ بالمرَضِ صَباحاً وتكونَ في حاجةٍ حينَها إلى الرَّاحَة.
اطمئنَّ ولا تقلَقْ، فهَذا طبيعيٌّ!
فالجنينُ يستهلِكُ، عادةً، قسْماً كبيراً منْ طاقةِ الأُمِّ. لذا، فقدْ تحتاجُ إلى المساعَدةِ في حمْلِ الأغراضِ الثقيلَة.



مشاعرُ مختلَطة



1 ـ وُلِدَ طفلٌ جديدٌ في عائلةِ هِلال. وهذا ما أثارَ قلقَه.



2 ـ أيقنَ والِدُهُ أنَّهُ حزينٌ. فسألَهُ عمَّا يُزعِجُه.



3 ـ أخبرَهُ والِدُهُ أنَّ دَوْرَهُ مُهم جِداً في العائِلَة.

لِمَ كانَ هِلال قَلِقاً؟

مِنَ الطبيعيِّ أنْ تَضْطرِبَ لِمَجيءِ المَوْلودِ الجديدِ، تَماماً كمَا حصَلَ معَ هِلال، ويمُكِنُكَ أنْ تكونَ راضِياً إذَا ما تساءَلْتَ حَوْلَ أمورٍ عدَّة.
لقَدْ تحدَّثَ هِلال إلى والِدِه الَّذي طمأنَهُ وهَدَّأَ بالَه. ويمُكنُكَ أنتَ أيضاً أنْ تلْجأَ إلى والدَيْكَ لِيُساعِداك على فهْمِ الأمورِ واستيعابِها.

الاستعدادُ للحَدَثِ السَّعيد

يَجِبُ إعدادُ كلُّ شيْءٍ قبْلَ مَجيءِ الطِّفْل. فهُوَ في حاجةٍ إلى سريرٍ ينامُ فيه. لذا، عليكَ أنْ تخصِّصَ لهُ مكاناً في غُرفتِكَ أوْ تنتقِلَ إلى غرفةٍ جديدَة. ألَدَيْكَ ألعابٌ قديمَةٌ تُعطيها للطِّفْل؟



الوضْعُ يتغيَّر

يَصحَبُ المَولودَ الجديدَ تغيراتٌ في العائلةِ قدْ تكونُ سهلَةً أو صعبةً إلى حدٍّ تتمَنَّى فيهِ لَوْ أنَّ الوضْعَ ظلَّ على حالِه.



هَلْ تتطلَّعينَ إلى مَجيءِ الطِّفلِ يا وَعْد؟

"نَعَم وكَلاَّ. فسَوْفَ يستَحوِذُ علَى اهتمامِ الجَميع. لكِنَّ أمِّي طمأنَتْني إلى أنَّ مشاعِرَها لَنْ تتغيَّر تُجاهي".



الوِلادَةُ

اليومَ عِيدُ مِيلادِ فَرَح. فقدَّمَ لهَا مَاجِد هدِيَّةً وبِطاقةَ مُعايَدَة.

وأصبحَتْ فَرَح في الثامِنَةِ مِنْ عُمُرِها.

وتقولُ إنَّها وُلِدَتْ قَبْلَ ثماني سنوَاتٍ تَماماً، عند التاسِعةِ صَباحاً.

أتعلَمُ مَا حصلَ عِنْدَ ولادَتِكَ؟ أينَ تمَّتِ الوِلادَةُ؟ مَنْ كانَ حاضِراً يومَها؟



تتسارَعُ الأحداثُ قبْلَ الوِلادَةِ.





ذِكرى عيدِ الميلادِ تكونُ مميزةً جداً.

الوِلادَةُ

في المُسْتَشْفى:

يكونُ الجنينُ جاهزاً للْولادةِ بَعْدَ تِسْعَةِ أشهرٍ أمضاها في رَحِمِ والدَته.

تذهَبُ حينئذٍ والدَتُك إلى المُستَشْفى بِرِفْقَةِ والدِك، ويَطلُبانِ منْ أَحَدِ الأقاربِ مُلازمتَكَ في المنْزِلِ.



في المنْزِل:

إذا قرَّرَتْ والدَتُكَ وَضْعَ مَوْلودِها في المنْزِلِ، تحضُرُ "قابِلَةٌ" لِمساعدَتِها، وهِيَ امرأَةٌ مُتخصِّصَةٌ في وَضْعِ المواليدِ الجُدُدِ. وحِينَها يَطلُبُ والداكَ منْ أَحدِ الأقارِبِ مُلازمتَكَ لِساعاتٍ فَقَط.



مدَّةُ الولادَة:

تَستغرِقُ الوِلادةُ بِضْعَ ساعاتٍ أوْ يوماً علَى الأكْثر.

عندَما تذْهَبُ أمُّكَ إلى المُسْتَشْفى، قدْ تَعودُ بَعْدَ ساعاتٍ أوْ تَبْقَى هُناك بِضعةَ أيام. وتعودُ أخيراً حامِلةً معها الطفلَ الجديد.



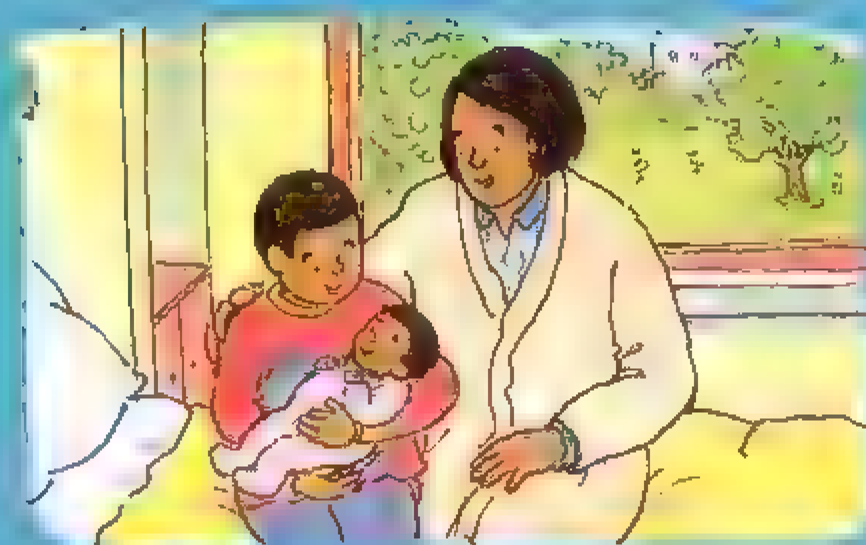
الوِلادَةُ



1 ـ كانتْ والدَةُ فَريد تَضَعُ مَوْلودَها في المُسْتَشْفَى، واتصَلَ والِدُهُ لِمُخاطَبتِه.



2 ـ في اليَوْمِ التَّالي، ذَهبَ فَريد إلى المُسْتَشْفَى لِزيارَةِ والِدَتِهِ الَّتي حضَنَتْهُ وقَبَّلَتْهُ كثِيراً.



3 ـ شَعَرَ فَريد بِالفَرَحِ لَدَى رُؤيَتِهِ الطِّفْلَ وخُصوصاً حِينَ سمَحَتْ لهُ والدَتُهُ بِحَمْلِهِ.

كيفَ شَعَرَ فَريد حيَالَ المَوْلود الجديد؟

افتقدَ فَريد والدتَهُ كثيراً حِينَ كانتْ في المُسْتَشْفَى، وهُو لَمْ يكُنْ واثِقاً مِنْ مشاعِرِه حِين اتصَلَ بِهِ والِدُه. لكِنَّهُ عاد وشعَرَ بِالفرَحِ حِينَ رأى والدَته. لِذا لا تقْلَقْ في حالِ غابتْ والدتك عنِ المنزِلِ لِتَضَعَ مَوْلودَها. لأنَّها ستَعودُ معَ والدِكَ بِأسرَعِ وقْتٍ مُمْكِن.

جاهِزٌ للَّعِبِ؟

قَدْ ترغَبُ في اللَّعِبِ علَى الفَوْرِ معَ أخْتِكَ أوْ أخيكَ، لكنَّ المَوْلودَ الجديدَ لا يلعبُ كثيراً بلْ يُمضي وقتَهُ كلَّهُ إمَّا نائماً وإمَّا يأْكُل. إلاَّ أنَّهُ يمكِنُكَ أنْ تداعِبَهُ وتُضْحِكَهُ فهُوَ يحبُّ ذلِكَ.



النُّمُوّ

تتغيَّرُ وتتبدَّلُ بِسُرعَةٍ مع مجيءِ طِفْلٍ جديد. فَبَعْدَ ثلاثةِ أشْهُرٍ علَى وِلادتِهِ، يَبْقَى الطِّفْلُ مستَيْقِظاً لفَتْرَةٍ أطْوَلَ ويرغَبُ في اللَّعِبِ أكثَرَ فأكثَر. كمَا أنَّ نوعِيَّةَ طعامِهِ تتغَيَّرُ ويُصْبِحُ جامِداً. وقَدْ ترغَبُ في مساعَدَةِ والِدَتِكَ علَى إطعامِهِ.





هَلْ تعلمينَ يا فَرَح ماذا حصَلَ حينَ وُلِدْتِ؟

نَعَمْ، أخبرَتْني أُمّي بِما حَصَل.

لَقَدْ وُلِدْتُ في مُسْتَشْفى واستَغْرقَتْ وِلادتي ستَّ عَشْرَةَ ساعةً. لَكِنَّها كانَتْ سعيدَةً جِداً بِوِلادتي.

لَدَيَّ أُخْتانِ أصغَرُ منّي وضعَتْهُما أُمّي في البيت.

ولَمْ تستَغْرِقْ وِلادَةُ أُخْتِي الصُّغْرَى أكثَرَ مِنْ أرْبعِ ساعات.

الطِّفلُ حدِيثُ الوِلادَة

طلَبَتِ المُعلِّمةُ منَ التلاميذِ إحضارَ صُورِهِم وهُمْ أطْفال. ألْصقَ الجميعُ الصُّوَرَ على الحائطِ وراحُوا يتحزَّرُونَ إلى مَنْ تعودُ كُلُّ صورةٍ. إلاَّ أنَّ أيًّا منهُم لَمْ يقدِرْ علَى أنْ يتعرَّفَ إلَى صُورةِ مَاجِد.

فِيما بَعْدُ، راحَ ماجِد ووعْد يتحدَّثانِ عَنِ الأطفالِ. هَلْ تذْكُرُ كيفَ كُنْتَ في طفولَتِكَ؟ هَلْ بكَيْتَ؟ هَلْ نِمْتَ لوَقْتٍ طَوِيل؟



يتغذَّى الأطفالُ حديثُو الولادةِ على حليبِ الوالدَةِ، أو الحليبِ منَ الرضاعة.

اللّعِبُ معَ المَوْلودِ الجديد

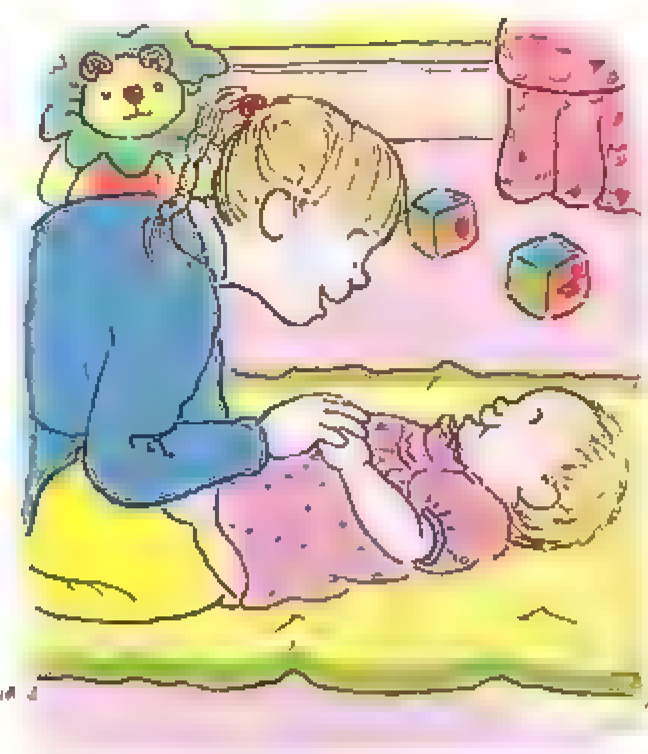
في البَدْءِ، يكونُ حجْمُهُ صغيراً ولكِنْ لا تَخْشَ اللّعِبَ مَعَهُ، فَهُوَ يُحِبُّ النظَرَ إلى وَجْهِ الآخَر. كمَا يتعلَّمُ الكلامَ عَبرَ نَسْخِ الأصواتِ التي نُصْدِرُها.



لِمَ يبكي المَوْلودُ الجديد؟

البكاءُ وسيلَةُ الطِّفْلِ الوحيدَةُ للشَّكْوَى أَوْ لَفْتِ انتِباهِ الأَهلِ. فَقَدْ يكونُ جائِعاً أَمْ أَنَّهُ يشعُرُ بِعدَمِ الراحَةِ أَوِ المَلَل.

لا تشعُرْ بِالاشْتِياءِ بَلْ حاوِلْ فَهْمَ مَطالِبِه.



مشاكِلُ في النَّوْم

يحتاجُ المَوْلودُ الجديدُ إلى الطعامِ عِدَّةَ مراتٍ في اليَوْمِ، وخُصوصاً في اللَّيْل.

حتْماً سَيشْعُرُ والداكَ بِالتَّعَب، وبِالتأْكيدِ ستُواجِهُ مشاكِلَ في النَّوْمِ مِنْ بُكاءِ الطِّفلِ. لِذا حاوِلِ الاسترخاءَ والنَّوْم.





1 ـ أحسَّتْ أحْلام وعائلتُها بالحماسةِ لِوُصولِ الطِّفلِ إلىَ المنْزِل.



2 ـ وحِين جاء الأصدقاءُ لِرُؤْيتِه، شعرتْ أحْلام بالإهْمَال.



3 ـ فأخبرتْ والدتَها لاَحِقاً بمشاعِرِها.

لِمَ كانَتْ أحْلام مُستاءَةً؟

سُرَّتْ أحْلام حِينَ رأَتِ الطِّفلَ لكنَّها سُرعانَ ما استاءَتْ لِعَدَمِ مُبالاةِ الآخرينَ بِها.

في البَدْءِ، تتبدَّلُ الأمورُ عِنْدَ وِلادةِ الطِّفلِ إلاَّ أنَّكَ تتعوَّدُ هَذا الوَضْعَ معَ مرُورِ الزَّمَن. لِذَا عليكَ مُحادَثةُ وَالِدَيْكَ والإفصاحُ عنْ مشاعِرِك.

أوقاتٌ حلوة

منَ المُرجَّحِ، أنَّكَ ستشعُرُ بأحاسيس مختلفة تجاهَ المولودِ الجديدِ وترغبُ في اللّعِبِ والاستحمامِ معَهُ وتطالبُ والدتَكَ بمساعدتِها على إطعامهِ.



هَلْ ضقتَ ذرعاً به؟

قَدْ تضيقُ ذرْعاً بالمولودِ الجديدِ أو تملُّهُ وتلْمَسُ إهمالَ والديْكَ لكَ، لذا تحدَّثْ إليهما لعلَّكُمْ تتَّفقونَ على تخصيصِ وقتٍ لكَ تمضيهِ معَ أحدِهما.





كيفَ كانَتْ تجْري أمورُ العائلةِ في صغرِكَ يا ماجد؟

"كانَ شقيقي الأكبرُ في سنِّ الثامنَةِ وشقيقتي في الرابعَةِ عنْدَما وُلدْتُ، وأخبرَتْني والدتي أنَّهما ساعداها كثيراً. فَقدْ كانَا يلعبانِ معي ويُعلّمانِني الكلامَ والقراءَةَ".

أَخِي الجديدُ، أُخْتِي الجديدَةُ

كانَ عبدُ الله وفرَح يتصفَّحانِ رُسوماتِهِما للعائِلة. فقالَ عبدُ الله إنَّهُ يلعَبُ كثِيراً مع أختِهِ "سمر".
وقالَتْ فرح إنَّها غالباً ما كانَتْ تتشاجَرُ معَ أُختِها الصُغْرى "أَمل" إلاَّ أنَّ علاقَتَها بِها تحسَّنَتْ كثِيراً.
وأنتَ، هَلْ يمكِنُكَ وَصْفُ علاقتِكَ بأخْوَتِك؟



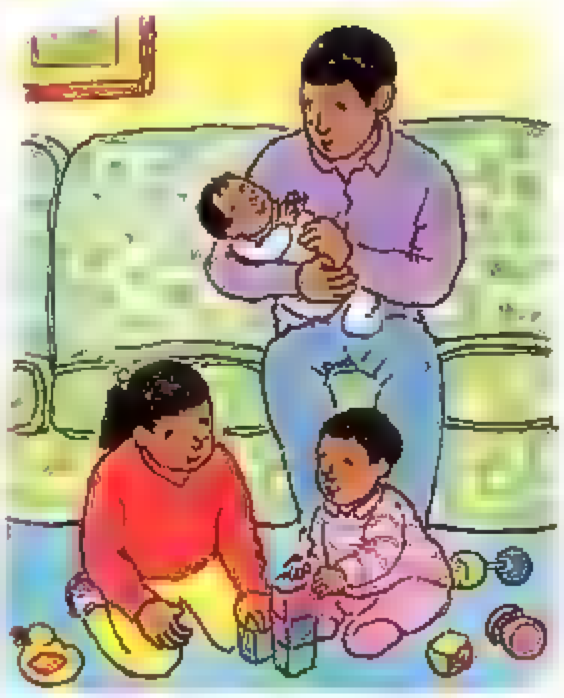
التَكلُّمُ والمَشْي

بِالطَّبْعِ يمكِنُك القيامُ بِما يَعْجَزُ عَنْهُ الطِّفْلُ.
فَهُوَ، أوَّلاً، عاجِزٌ عَنِ الأكْلِ وَحْدَه. لكنَّهُ ينْمُو بِشَكْلٍ سَرِيعٍ، ويبدأُ بِالزَّحفِ في الشهْرِ السادِسِ، ويتفَوَّهُ بِكلمَاتٍ محدُودَةٍ في الشهْرِ التاسِعِ.



الأمانُ أوَّلاً

لا يعرفُ الأطفالُ أيَّ شيْءٍ عَنِ الأمانِ. فهُمْ يضعون الأغراضَ في أفْواهِهم لتذَوُّقِها وتمييزِها. إلاَّ أنَّكَ تعرفُ تماماً ما لا ينْبغي أكْلُهُ والأماكِنَ التي لا ينبَغي الاقْتِرابُ منْها. لذا، عليْكَ أنْ تساعِدَ الطِّفلَ وتعتَنِيَ بِه.



الأخْوَةُ الصِغَارُ

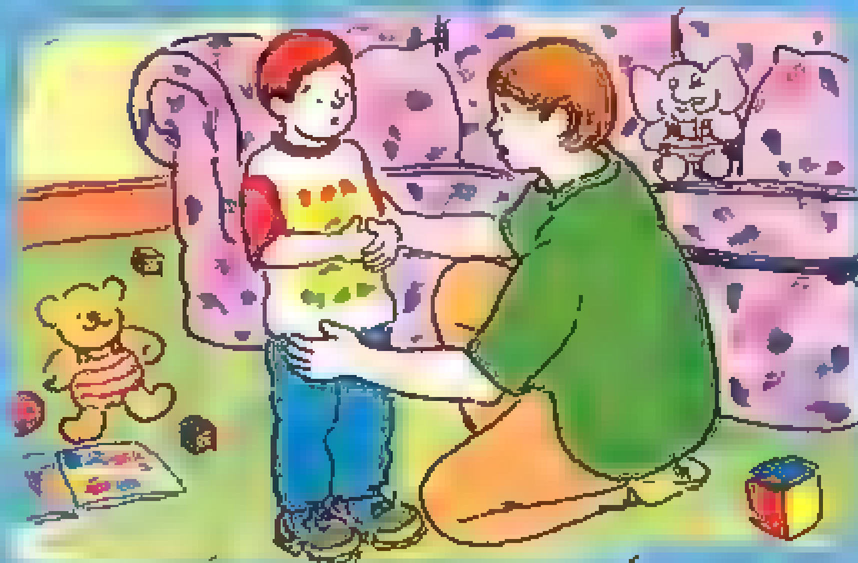
إذا كانَ لدَيْكَ أخٌ أوْ أخْتٌ أصْغرُ منْكَ، فمِنَ الممكِنِ ألاَّ يشعُرا مثلَكَ تجاهَ المَوْلودِ الجديدِ. قَدْ يغضَبُ أخُوكَ أكثَرَ منْكَ لشُعورِهِ بالإهْمالِ. لِذَا امنَحْهُ بَعضاً مِنْ وقْتِكَ كَيْ يطْمَئِنَّ ويرْتاحَ.



أَخي الجديدُ، أُختي الجديدةُ



1 ـ غضِبَ فيْصل مِنْ والِدتِه وضربها لأنَّها تمْضي وَقْتَها كُلَّهُ معَ أُختِه الجدِيدَة.



2 ـ قال إنَّ والدتَهُ لا تهتمّ بِه. لكِنَّها أخبرَتْه أنَّ الضرْبَ ممنُوع.



3 ـ عندما غَضِبَ فَيْصل ثانيةً، راح يقذِفُ الطابة بِقوَّة، فشعَر بالتحسُّن.

لِمَ غضِبَ فَيْصَل؟

أحسَّ بالإهمالِ وغَضِبَ لِوُجودِ الطِّفلِ الصغِير.
قدْ ينتابُك الشعورُ نفْسُه، ولا سيَّما أنَّك لمْ تقررِ الحُصول على أخٍ وأُخْتٍ جدِيديْن.
قدْ ترغبُ في كسْرِ بعضِ الأشياءِ أو ضرْبِ الآخرين. ولكِنْ كُنْ واثقاً أنَّك لنْ تشعُر بأيِّ تَحسُّن.
لِذا، فمِنَ الأفضَلِ أنْ تفْصِحَ عمَّا في دَاخِلِك.

▼ المُشاحَناتُ العائليَّة

قَدْ تتشاجَرُ مَعَ أُخوَتِكَ إلاَّ أنَّكَ تُدافِعُ عنْهُمْ وقْتَ الشِّدَّة، وتصبِحُونَ أصدِقاءَ وأكثرَ أُلْفَةً حِينَ تكبرُونَ وتعقِلونَ.



◀ المُشارَكة

قَدْ تَنْشأُ لدَيْكَ الغيْرَةُ مِنْ أخيكَ أوْ أُختِكَ وتجِدُ صُعوبَةً في مُشارَكةِ والدَيْكَ. تأكَّدْ مِنْ أنَّ والدَيْكَ يُحِبَّانِكَ كما يُحِبَّانِ أُختَكَ أوْ أخاكَ الصغِير.



كيفَ تتَّفِقينَ معَ أُخوَتِكِ يا فَرَح؟

"وُلِدَتْ أمَل وأنَا في الثالِثَةِ مِنْ عُمرِي. في البَدْءِ، شعَرْتُ بالغَيْرَةِ مِنْها. وحينَ بلَغْتُ السادِسَةَ، وصارَتْ أمَل في الثالِثَةِ مِنْ عُمرِها، وُلِدَتْ أُختِي مها. كُنْتُ أهْوَى اللَّعِبَ مَعَها، لكنَّ أمَل غَضِبَتْ مِنِّي فأخبَرْتُها أنَّني أفْهَمُ ما تُعانيه واتفَقْنَا عَلَى تمضِيَةِ الوقْتِ سَوِياً".



لا تَنْسَ





كيْفَ تشعُرينَ حالياً يا وَعْد تجاهَ المَوْلودِ الجديدِ؟

بِدايةً لَمْ أستَطِعْ تقَبُّلَ التغيُّراتِ الكثيرَةِ والمُفاجِئَةِ التي طرَأَتْ، لكنَّني صارَحْتُ أمّي بالأمْرِ وشعَرْتُ بتَحسُّن. والآنَ أتطلَّعُ إلى مَجيءِ المَوْلودِ الجديدِ والمُشاركةِ في تسمِيَتِه.





هَلِ اختلَفَ الوضْعُ معَ مجيءِ الطِّفلِ الجديدِ يا عبدَ الله؟

"يشعُرُ المَرْءُ بالإهمالِ بوجُودِ الطِّفلِ الجديدِ، وهَذا أمرٌ طبيعيٌّ وبديهيّ. وقدْ ساهمَ ذلكَ في زِيادةِ اهتمامي بمشاعِرِ الآخَرين. وأرَى أنَّهُ لأمْرٌ حَسَنٌ أنْ تكبُرَ العائِلَة".





هَل التحدُّثُ بصَراحةٍ معَ الأهلِ
أمْرٌ سَهْلٌ يا فَرَح؟
"كنتُ أظُنُّ أنَّ والدَيَّ
يُحبَّانِ أُختي أَمَل أكثرَ منّي.
فأخبرْتُهُما بمَا أشْعُرُ فأكَّدا
لي أنَّهُمَا يُحِبَّانِنَا بالتسَاوِي
وأنَّ أمَل ما زالَتْ طِفلَةً صغيرةً
وفي حاجةٍ إلى اهتمامٍ أكْبَرَ
فَحَسْبُ".





هَلْ تَوَدُّ الحصولَ علَى أخٍ أو
أُختٍ يا مَاجِد؟
"نَعَمْ، بِالطَّبعِ. تعلَّمْتُ الكثيرَ
مِنْ أخي وأُختي. وَلَدَيَّ شَريطٌ
مُصَوَّرٌ فيهِ أخي يعلِّمُني كيْفَ
أمشي. كمَا أنَّنا نمضِي وَقتاً
مسلِّياً معاً".

عبّر عن شعُورِك



